

Prevenzione della salute e rinforzo immunitario con la moxibustione

Nicolò Visalli*

La metodica della moxibustione oltre a risultare assai efficace nella cura di numerose patologie, interviene anche nel vasto campo della prevenzione ed inoltre favorisce la longevità e il rinforzo del sistema immunitario.

Già negli antichi testi cinesi compariva, la funzione preventiva della moxibustione. Infatti nel classico Manuale delle Prescrizioni per le Emergenze (*Zhou Hou Bei Ji Fang*) è scritto: «Per evitare le epidemie delle malattie contagiose, si devono conoscere le tecniche della moxibustione».

In un altro importante libro Prescrizioni d'Oro per le Emergenze (*Bei Ji Qian Jin Yao Fang*) redatto da Sun Simiao, appare che: «Coloro che si recano nelle regioni *Wu* e *Shu*, zone in cui è possibile contrarre malattie epidemiche, debbono applicare la moxibustione per prevenire le malattie contagiose ed evitare l'invasione di fattori patogeni esogeni», è consigliato anche il punto *Gaohuangshu* (BL43) «serve per curare tutte le malattie (e) la moxibustione (praticata) su questo punto facilita l'incremento del *Qi Yang*».

Nel testo Biografia di Bian Que (*Bian Que Xinshu*) è consigliato: «Quando si è in salute applicare la moxibustione ai punti *Guanyuan* per poter vivere cent'anni» ed inoltre: «Tra i diversi metodi per rinforzare la salute quello principale è la moxibustione il secondo è quello di assumere medicine tonificanti. Dal compimento dei 30 anni si dovrà cauterizzare con 300 coni il punto al di sotto dell'ombelico, a partire dai 50 anni sempre nello stesso punto si applicherà la moxibustione ogni 2 anni con 300 coni ed infine dai 60 anni si

applicheranno 300 coni ogni anno. In questo modo non ci si ammalerà». E prosegue: «A partire dai 50 anni applico la cauterizzazione con 500 coni a Guanyuan e sento il corpo molto leggero, con un migliore appetito. All'età di 63 anni in seguito all'ira e ai dispiaceri, il polso nella zona *Cun* del braccio sinistro presentava i caratteri di debolezza con 19 pulsazioni». L'applicazione della moxa ai punti «*Mingmen* e *Guanyuan* con 500 coni per punto, dopo 50 giorni fece sparire il polso in deficit». Da ciò ne deriva che la moxibustione sostiene lo stato di salute anche nella terza età.

Nel Libro della Medicina (*Yi Shuo*) è detto: «per restare tranquilli, sereni, non bisogna far "seccare" i punti *Zusanli* e *Dantian*».

Ed ancora Nella Premessa sulla Medicina (*Yixue Rumen*), è messa in rilievo l'estrema importanza di moxare durante ogni stagione dell'anno, per rinforzare la *Weiqi* e dunque poter vivere senza malattie.

A tal proposito numerosissimi sono i lavori scientifici che confermano l'azione preventiva della moxibustione, dimostrando così una diretta e specifica azione di stimolo sul sistema immunitario.

Numerosi sono i metodi di trattamento mediante moxibustione e qui di seguito ne vediamo in concreto alcuni.

MOXIBUSTIONE AL PUNTO QIHAI (CV6)

Il punto *Qihai* detto anche *Dantian* e *Xiahuang* appartiene al meridiano Vaso Concezione. Nel Manuale Illustrato dei Punti di Agopuntura e Moxibustione evidenziati nella Figura di Bronzo (*Tongren Shuexue Zhenjiu Tujing*) è scritto: «Il punto *Qihai* è il Mare del *Qi* originario dell'uomo». La moxibustione praticata frequentemente su *Qihai* migliora l'Essenza vitale, rinforza il Rene e tonifica il *Qi* originario, è dunque un punto assai rilevante per il rafforzamento della salute.

Moxibustione moderata con sigaro. Stesso procedimento di quello descritto per il punto *Zusanli (ST36)*.

Moxibustione indiretta con zenzero. Collocare su *Qihai* una fettina di zenzero dello spessore di 0,2-0,5 cm, quindi accendere 3-5 coni medi; effettuare una seduta ogni 2-3 giorni, 10-15 sedute costituiscono un ciclo che da ripetere mensilmente.

MOXIBUSTIONE DEL PUNTO ZUSANLI (ST36)

Le principali funzioni sono tonificare Milza e Stomaco, regolare Sangue e *Qi*, neutralizzare i fattori patogeni esogeni. Inoltre questo punto contribuisce a prevenire l'ictus e prolungare la vita, anticamente infatti era chiamata "moxibustione della longevità".

Moxibustione moderata con sigaro. Con il sigaro acceso porlo ad una distanza di 3 cm circa da *Zusanli*, per 10-15 minuti, fino a che non si percepisce un calore intenso o che la cute non diventa rossa. La frequenza del trattamento sarà di 10 giorni al mese a giorni alterni.

Moxibustione diretta con cicatrice. Porre su *Zusanli* 3-5 coni piccoli o medio-piccoli rimpiazzandoli una volta consumati, fino al costituirsi di una papula che successivamente diverrà pustola. Si ricopre poi con garza sterile e si fissa con del cerotto per evitare infezioni. Questa metodica è caduta in disuso a causa della formazione di cicatrici.

MOXIBUSTIONE AL PUNTO YONGQUAN (KI1).

Calma la Mente, riattiva la conoscenza, tonifica il Rene e l'Essenza vitale e purga il Fegato. È uno dei punti

fondamentali per rinforzare la salute negli anziani.

Moxibustione indiretta con zenzero. Porre il paziente in decubito prono e collocare una fettina di zenzero dello spessore di 0,3-0,5 cm sul punto. Utilizzare 5-10 per seduta, grandi come un seme di soia Sedute a giorni alterni; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione senza cicatrice. In decubito prono, applicare 3-5 piccoli coni facendo attenzione a rimpiazzarli appena si avverte una forte sensazione di calore.

MOXIBUSTIONE SUL PUNTO SHENQUE (CV8).

Shenque riscalda e tonifica il *Qi Yang* e favorisce la funzione di trasporto e trasformazione di Milza e Stomaco. Inoltre la ricerca sui possibili effetti dell'applicazione della moxibustione su *Zusanli* e *Shenque* mette in rilievo che il fattore di crescita epiteliale lo sviluppo e la moltiplicazione delle cellule, in tal modo le terapie con moxibustione ha un effetto stimolante sul metabolismo corporeo e ritarda la senescenza.

Moxibustione indiretta con zenzero. Porre una fettina di zenzero dello spessore di 0,2-0,4 cm, nell'ombelico e applicare 3-5 coni per volta, effettuare 10 sedute a giorni alterni mensilmente. *Moxibustione indiretta con sale.* Ricoprire con il sale l'ombelico, sopra disporre i coni, e utilizzare lo stesso metodo usato per lo zenzero.

MOXIBUSTIONE AL PUNTO GUANYUAN (CV4)

Il punto *Guanyuan* è il punto di riunione con i canali di Milza, Rene e Fegato è anche il punto *Mu* anteriore

dell'Intestino Tenue. Le principali funzioni sono di riscaldare il Rene, assicurare l'Energia vitale, tonificare il *Qi*, rinforzare lo Yang, regolare l'energia del Sangue e coordinare i canali Vaso Concezione e Vitale. È il punto di maggior importanza per rinforzare la salute in età avanzata. La moxibustione su Guanyuan è proibita nelle donne in gravidanza. Le metodiche di moxibustione moderata, con sigaro o con zenzero sono gli stessi utilizzati per *Zusanli* (ST36).

MOXIBUSTIONE AL PUNTO FENGMEN (BL12)

Il cui nome è *Refu*, è il punto di incrocio del canale Vaso Governatore e del canale della Vescica *Taiyang* del piede. La funzione principale è di trattare tutte le malattie da Vento. Rende migliore la ventilazione e calma il Polmone, mette in comunicazione i collaterali, espelle il Vento e regola il *Qi*. È indicato per la prevenzione nelle malattie da raffreddamento, e nell'apoplezia causata da ipertensione. Si applica la moxibustione verso i 17-18 anni per prevenire le malattie da raffreddamento. È altresì indicata la moxibustione moderata con sigaro nella prevenzione dell'apoplezia. Nella prevenzione dell'influenza e del raffreddore si usa applicare la moxibustione con zenzero, con 10-20 coni della grandezza di un seme di soia, in sedute giornaliere.

MOXIBUSTIONE AL PUNTO GAOHUANGSHU (BL43)

Ubicato sul canale della Vescica *Taiyang* del piede, migliora la ventilazione e calma il Polmone perturbato, rinforza l'Energia vitale ed è un punto di tonificazione. Si utilizza la moxibustione con zenzero.

MOXIBUSTIONE SUL PUNTO DAZHUI (DU14)

Questo punto detto anche *Bailao* è il punto di incrocio dei tre canali Yang della mano e del piede (Intestino Crasso *Yangming* della mano, Intestino Tenue *Taiyang* della Mano, Triplo Riscaldatore *Shaoyang* della Mano, Vescica *Taiyang* del piede, Vescica Biliare *Shaoyang* del piede, Stomaco *Yangming* del piede), e del canale Vaso Governatore. Governa e dirige tutti i canali Yang ed è noto come il "Mare dei meridiani Yang".

Allevia i sintomi esterni, risolve l'ostruzione nella circolazione dell'Energia vitale e rafforza la funzione vitale, elimina il Vento e disperde il Freddo, schiarisce il Cervello e calma la Mente. Normalmente si applica la moxibustione moderata con sigaro, allo stesso modo per quella descritta per *Zusanli* (ST36).

MOXIBUSTIONE SUL PUNTO QUCHI (LI11) La moxibustione su questo punto nella terza età, contribuisce a prevenire la diminuzione dell'attività visiva, aumenta la resistenza alle malattie, incrementa l'udito, rinsalda la dentatura, previene gli accidenti cerebrovascolari e contribuisce a diminuire i livelli pressori.

MOXIBUSTIONE AL PUNTO SHENZHU (GV12)

Abbassa l'ascesa anormale del Polmone ed elimina la tosse, diminuisce la temperatura, elimina il calore patogeno di Cuore e Pericardio, rimuove l'ostruzione della circolazione di Energia vitale, scaccia il vento, calma la Mente. Questo è utile ed efficace nel rinforzare la salute e favorire un sano sviluppo soprattutto nei bambini. A tale scopo si utilizza la moxibustione moderata con sigaro piccolo come una sigaretta. Si effettuano sedute di 3-10 minuti, a giorni alterni per

10-12 sedute al mese.

MOXIBUSTIONE SUL PUNTO SANYINJIAO (SP6)

Poiché fortifica l'apparato genitale, si utilizza soprattutto nei giovani di 24-25 anni.

MOXIBUSTIONE CON SIGARO AI PUNTI SHENZHU (GV12), FENGMEN (BL12), LINGTAI (CV10) E KONGZUI (LU6)

Questa formula si applica nei bambini dai 5 anni in su, con un bastoncino di moxa della grandezza di una sigaretta. Il trattamento effettuato per un mese interviene sull'ipertrofia tonsillare nei soggetti inappetenti o con adenopatie e sulle turbe gastroenteriche croniche, sull'anemia e sulle malattie ricorrenti da raffreddamento.

Sono stati individuati numerosi altri punti che in aggiunta ai precedenti hanno lo scopo di rinforzare la salute e prevenire le malattie tra cui *Zhongwan* (CV12), *Shenshu* (BL23), *Mingmen* (GV4), *Yanglingquan* (GB34), che possono essere usati con le medesime tecniche dei punti che fin qui sono stati descritti.